Rok II. Nr. 8.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKOŁ“ we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

SIERPIEŃ 1882

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal. półrocznie 60 ct. austr. wal.
zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal. 65 ct. austr. wal.
INSERATY po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

RUCH MIĘŚNIOWY
I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Oprócz wyżej opisanych rodzajów ruchu powszechnie używanych, którebyśmy prostemi albo pojedyńczemi inaczej nazwali, mamy jeszcze cały szereg, rozmaitych ruchów złożonych t. j. takich, które obejmują nietylko chód sam np. ale bieganie i skakanie także; nietylko ćwiczenie kończyn dolnych, — ale i górnych i całego tułowia zarazem, i są ruchami niesztucznemi, ale zwyczajnemi i powszechnie używanemi, — a więc takiemi, które ludziom małoruchowe życie prowadzą, łatwo zalecać możemy. — Do ruchu tego rodzaju, zaliczamy przedewszystkiem: Prace rolnicze i sadownicze, t. j. zajęcia około roli i koło ogrodów i sadów, które są tak rozmaite, iż wymagają co się tyczy ruchu człowieka, najrozmaitszych rodzajów ćwiczeń mięśniowych, i różnych postaw ciała przy pracy. Ztąd też doskonale one wpływają na rozwój mięśniowy ludzi się im oddających.

Zaznaczyć też musimy koniecznie dwie okoliczności, a mianowicie: że prace rolnicze i ogrodnicze są dla człowieka dlatego tak korzystne, — że mięśnie ustroju ćwiczą się tu dosyć wszechstronnie, — i że ćwiczenia te, odbywają się zawsze prawie na świeżem powietrzu i pod bezpośredniem wpływem atmosfery i słońca.

Że rodzaj ten pracy fizycznej, służy zdrowiu i przyczynia się wiele do rozwoju siły mieśniowej człowieka, dowodzić tego nie widzimy potrzeby; ogólny bowiem pogląd na ludność miejską i wiejską przekonywa, że ta ostatnia daje zawsze stosunkowo większy procent ludzi zdrowszych i silniejszych, niż pierwsza. — To znaczy, że praca rolniczo-fizyczna na wsi więcej służy zdrowiu i rozwojowi, niż równie natężająca praca mięśniowa mechaniczna, w zamkniętych warsztatach w mieście.

Mówiąc tu o pracy rolniczej, — jako tej, która wymaga ruchu, t. j. ćwiczeń mięśniowych, nie mamy bynajmniej na myśli jej nadużywania, wszędzie i zawsze, jak każdy nadmierny ruch i wysilenie, szkodliwego dla zdrowia; ale jej tylko charakter, i rodzaj w niej zajęć, w miarę sił używanych, a tak przyjaźnie zawsze na rozwój sił prawidłowych człowieka oddziaływujących.

Inny rodzaj ruchu złożonego, stanowią tak zwane Prace mechaniczne — zawodowe jak: stolarstwo, tokarstwo, kowalstwo, ślusarstwo, ciesielstwo, murarstwo i tp.

Charakter higieniczny zajęć tych, zasadzających się głównie na mniej lub większym ruchu mięśniowym człowieka, używanym do nich, bywa pomijając już samo miejsce pracy, i rodzaj obrabianego przedmiotu, bardzo rozmaity, stosownie do tego, jakie mianowicie mięśnie, głównie bywają tu ćwiczone, i jakiej postawy człowiek do niej używać jest zmuszony, czyli o ile ruchy te są ogólne — a o ile specyjalne; czy wymagają ciągłej zmiany miejsca i postawy, czy są siedzeniowe, stojące lub klęczące, i czy człowiek pracujący, na jednem wciąż może pozostawać miejscu. — Otóż uważając prace mechaniczne ze względów higienicznych, jako rodzaj ruchu, na warunki ich powyższe baczną uwagę zwracać winniśmy zawsze: od nich bowiem zależy głównie, korzystny wpływ ich na zdrowie. Praca bowiem np. mechaniczna, ale siedzeniowa przy układzie ciała schylonym lub skurczonym, wprawiająca w ruch ciągle w jednym kierunku tylko, górną część tułowia i to niejednomiernie jeszcze ze stron obu, nie może przecież iść w porównanie z pracą, w której tak tułów jak i kończyny

człowieka w ciągłym w niej pozostają naprzemian ruchu.

Higiena rzemiosł wykazuje nam szczegółowo, ujemne strony dla zdrowia wynikające z ruchów zawodowych, którym się ludzie oddawać są zniewoleni. — Stwierdza ona, że nietylko zbyteczne i długie wysilenia, ale i jednostronna działalność jednych mięśni, z zupełnem pomijaniem t. j. nieczynnością drugich, źle nader i niekorzystnie oddziaływa na zdrowie i rozwój mięśniowy pracownika.

Jak więc ludziom pędzącym życie siedzeniowe, t. j. mało oddającym się pracom wymagającym ruchu mięśniowego, zalecać mamy dla równowagi życiowej, pracę mechaniczną, jako rodzaj ruchu, pamiętajmy, że od odpowiedniego jej głównie wyboru, zależy i skuteczność naszego polecenia. Bo nietylko ten, co pędzi życie zupełnie bezruchowe, w pracy mechanicznej znajduje dopełnienie swych fizyjologicznych wymogów życia, ale i ten także, co na mechanicznej ale jednostronnoruchowej pracy, przepędzając dnie całe, inną pracą, równie mechaniczną, albo ruchem odpowiednim, może usunąć i znieść tej jednostronności — złe skutki. — Szewc bowiem np. lub krawiec, spędzając tyle dnia godzin na pracy siedzeniowej, znajdują dla siebie konieczne dla zdrowia dopełnienie, w spacerze i bieganiu, jak biegający ciągle, jak np. listonosz w pracy ręcznej — siedzeniowej.

Zastanawiać się tu bliżej nad różnemi odmianami prac mechanicznych, jak i rodzajami ruchu higienicznego, nie widzimy potrzeby; — ogólne bowiem wyżej przytoczone zasady, co do jego znaczenia i wpływu na ustrój, wystarczą nam do wskazania i ocenienia należytego, w celach higienicznych.

Ćwiczenia wojskowe należą także do ruchów złożonych, w skład ich bowiem wchodzi nietylko chód, bieganie i skakanie, jakoteż liczne obroty, ale i ćwiczenia w robieniu różnego rodzaju bronią. — Co wszystko razem wzięte, daje możność człowiekowi, oddającemu się takowym, wyrabiania sobie siły mięśni ogólnej — tj. nietylko tułowia lub tych lub owych kończyn, ale całego ustroju.

Ćwiczenia te różne, tak przygotowawcze rekrutów, jak i już starszych żołnierzy, którzy je codzień odrabiają, przyczyniają się nietylko do wyrabiania ich siły, ale i utrzymywania zdrowia i czerstwości armii; muszą być one jednak, ze względów higienicznych, z rekrutami i nowymi żołnierzami, bardzo miarkowanemi, t. j. stopniowo i wolno, co do natężenia i czasu wprowadzanemi. Co stary bowiem żołnierz w marszach, biegu i trudach wojskowych, bez szkody dla swego zdrowia a często i życia, wytrzymać jest w stanie, tego młody rekrut najczęściej nie potrafi i nie jest w możności.

Lekarze wojskowi wiedzą o tem dobrze, jak w czasie wojen, młodzi żołnierze i rekruci, po pierwszych zaraz dniach forsownych marszów i wysileń, łatwo zapadają na zdrowiu, i stają się na czas pewien niezdolnymi do boju i służby; — i jak stopniowo dopiero niemal z dniem każdym, nabierają sił i wytrzymałości. — Zapominać jednak nie należy, że jak i przy różnych ruchach i pracach mięśniowych, tak i tu warunki higieniczne, w jakich się te odbywają, wielką tu odgrywają rolę, a mianowicie co się tyczy odpowiedniego do wysilenia, pożywienia i czystości powietrza.

Oprócz czynności obowiązkowych i zajęć ruchowych zawodowych, którym się ludzie mniej lub więcej z musu lub z konieczności oddawać się są zniewoleni, mamy jeszcze cały rodzaj ruchów czynnych, złożonych, które stanowiąc rodzaj zabaw i rozrywek przyjemnych, zadość czynią równie potrzebie człowieka — ćwiczeń mięśniowych. Wspomnieć też o nich tutaj chociaż kilkoma słowy, uważamy za potrzebne, z tego mianowicie względu, że często ludzie pędzący życie siedzeniowe, niechcący lub niemogący wykonywać cięższego zajęciowego, zawodowego ruchu, chętnie im się oddają, jako zabawom lub rozrywkom, jak polowanie, billard, gra w piłkę, kręgle, skakanie przez sznur i t. p.

Zabawy i rozrywki tego rodzaju, wielkiego są znaczenia, nietylko ze względu pedagogicznego na młodzież, której nietylko umysł i serce, ale i ciało i siły fizycznie kształcić i wyrabiać potrzeba; ale i dla ludzi starszych także, którzy często po trudach życia umysłowego, prędzej rozrywkom tego rodzaju, niż pracy fizycznej oddawać się wolą.

Wspomniemy tu o niektórych z nich częściej używanych a mianowicie:

Polowanie jako rozrywka ruchowa dla ludzi starszych szczególnie, jest bardzo dobra, z tego względu, że w niem mają myśliwi w całem znaczeniu tego słowa, różnego rodzaju ruchy, całego tułowia. Polujący bowiem muszą nietylko chodzić i biegać, ale stać, przeskakiwać, schylać się, kucać, klękać a czasem i wdrapywać na drzewa. Mają więc sposobność ćwiczyć mięśnie swe, prawie wszystkie, tak tułowia jak i kończyn. — Jeżeli jeszcze do tego dodamy, krzyczenie i nawoływania, jakoteż ciągle wytężony wzrok i słuch, — będziem mieli mniej więcej cały obraz ćwiczeń jakie nam polowanie nasuwa.

Obok przyjemności, jakie polowanie przedstawia, zapominać nie należy, że łączy się ono często z wieloma przykrościami, z niehigienicznemi warunkami, a czasem i niebezpieczeństwem nawet, szczególnie w brzydkiej porze jesieni i zimy.

Nie wszyscy więc i nie zawsze polowaniu oddawać się z tego powodu mogą i powinni. Zimno, wiatry, wilgoć, błota, słoty i burze, nie każdy może i umie bez szkody dla zdrowia swego znosić.

Zresztą jak we wszystkich tego rodzaju ruchach i zabawach, względy higieniczne wymagają umiarkowania, aby zbytecznem trudzeniem się t. j. nadużywaniem tej przyjemności, nie zużywać nadmiaru sił, i nie wywoływać dolegliwości. Kończyny dolne bowiem t. j. nogi przez zbytnie chodzenie, bieganie, skakanie i stanie nawet — trudzą się tu łatwo bardzo i męczą, jak się odpowiednio dłuższych, nie robi tu przerw i odpoczynków, co jak wiadomo, nie zawsze przy rozpoczętem już polowaniu, bywa możebnem. Z uwagą tą zapaleni amatorowie polowania, liczyć się powinni, bo wysilenie takie niszczą nadmiernie ustrój człowieka, i bardzo łatwo przyczyniają się do pozostawania na późniejsze lata, tak zwanych ocieklin, czyli obrzmien żył na nogach.

Billard, gra ta szczególnie po miastach, obecnie dość rozpowszechniona, daje sposobność ludziom siedzeniowe życie pędzącym, do pewnego ruchu pokojowego. Ruch ten jest wprawdzie bardzo nie wielki, łagodny i niemęczący, ale zawsze korzystny, odpowiedniejszy jest on jednak więcej dla ludzi starszych, niż dla młodzieży.

Grający w billard muszą wciąż chodzić w około niego, schylać się i prostować na przemian, i poruszać rękoma. Prócz tego kształci się tu także nieco zdolność stosowania optycznego i zręczność w rękach.

Ze względów higienicznych tę tylko tu zwrócić musimy uwagę, że o ile ruch każdy, aby był dobry i korzystny dla zdrowia, wymaga koniecznie świeżego powietrza, o tyle billardy najczęściej w restauracyjach, cukierniach i kawiarniach naszych po miastach umieszczane, znajdując się ciągle prawie, w atmosferze tytoniowego dymu widzów i grających, zmniejszają o wiele, jeżeli nie zupełnie znoszą, dobre skutki ruchu na zdrowie grających. Billardy więc pomieszczane być winny w dużych salach i dobrze urządzonych, jeżeli ruch przy nich wykonywany może być ze względów higienicznych ludziom siedzeniowe życie pędzącym zalecanym.

Kręgle, podobnie jak billard stanowią grę bardzo rozpowszechnioną szczególnie u nas od dawna, a daleko przystępniejszą dla szerszej i mniej zamożnej publiczności, jakoteż i dla dzieci, aniżeli billard. — Ruch wykonywany przy grze w kręgle, jest równie łagodny i spokojny, i obejmuje: chodzenie, schylanie się i wyprostowywanie przemienne, jakoteż ruch rękami.

Ze względów higienicznych gra w kręgle ma tę wyższość nad billardem, że kręgielnie najczęściej umieszczone bywają w ogrodach, i są jeśli niezupełnie, to przynajmniej na w pół na świeżem powietrzu, gracze więc nie bywają zmuszeni tu oddechać zadymionem powietrzem.

Stosownie do wieku i siły graczy, kręgle, kule i meta sama mogą być większe lub mniejsze, tak, iż równie dzieci małe w pokojach, jak i ludzie starsi w kręgielniach bawić się w nie mogą z równą higieniczną korzyścią.

Gra w piłkę. Stara to i tak niegdyś wszędzie praktykowaną zabawę, postawić musimy i teraz na czele gier i zabaw najprzystępniejszych i najlepszych, szczególnie dla młodzieży. Odmiany gry w piłkę są bardzo rozmaite, ale szczegułów ich tutaj przytaczać nie będziemy; zaznaczémy tylko, że ogólną charakterystyką tej zabawy jest wyborny, swobodny i wszechstronny ruch całego ciała. Mamy tu bowiem ciągły na przemian chód, bieganie, skoki, schylanie się i prostowanie, kucanie, klękanie, zwroty, ruch rąk, szyi i całego tułowia. Uwaga grających musi być ciągle wytężona a współubieganie się o wygraną, uczy ich zwinności i zgrabności. — Zabawa ta nietylko młodzież, ale i starszych nawet ożywia bardzo i interesuje, — a ponieważ odbywa się najczęściej na wolnem miejscu i w świeżem powietrzu, — stanowi przeto wyborny rodzaj ruchu higienicznego, albowiem nie przedstawia żadnych trudności i niebezpieczeństw, a jest przystępną dla wszystkich i wszędzie.

W porze dżystej i zimnej grę w piłki urządzać można w miejscach i salach zakrytych i opalanych. — Praktykowano to już dawniej, gdzie więcej jak dziś zwracano uwagę na fizyczne rozwijanie się młodzieży, wszędzie, bo nawet w pałacach królewskich i w magnackich budynkach, znajdowały się sale do gry w piłkę. Znakomity higienista francuski Dr. Bouchardat, z wysokiem uznaniem w dziele swem pisząc o zajmującej pochwale piłki Bajota, wspomina, że w znakomitym pałacu Wersalskim, była sala przeznaczona na grę w piłkę, wzywa więc, aby teraz choć moda wzięła w swoją opiekę tę szlachetną zabawę, tyle pożyteczną dla zdrowia".

I rzeczywiście ubolewać przychodzi, że gra tak rozmaita i tyle pożyteczna, ze względów higienicznych, dla zdrowia młodzieży, obecnie prawie zupełnie wyszła u nas z użycia. Młodzieży rzucającej się dziś do gry w piłkę w chwilach wolnych od pracy, prawie nie widzimy. A nie potrzebujemy się odwoływać do czasów Górnickiego i Reja, którzy opisując zwyczaje i obyczaje sobie współcześne wspominają z uznaniem o „grze w piłę".

Nie tracimy jednak nadziei, że zrozumienie lepsze zabaw takich, ze względu na ćwiczenia cielesne młodzieży, dziś tyle wątłej, i zachęta w tym względzie z góry od nauczycieli idąca, potrafią wzbudzić w niej na nowo to dawne zamiłowanie do zaniedbanej dziś gry w piłkę, którą wiekowi temu więcej przystoi i służy, jak wiele innych, teraz modnych sposobów spędzania chwil wolnych od pracy i zajęć. (C. d. n.)

GRY GIMNASTYCZNE

(Ciąg dalszy.)

22. Dzień lub noc. Gracze dzielą się na dwie równe części, uszykowani w szereg stoją w odstępie 6 kroków, tyłem do siebie zwróceni, mając przed sobą w oddaleniu 30 kroków, po za którą to granicą, są wolni od schwytania. Jedna część przyjmuje nazwę nocy, druga dnia. Kierownik gry rzuca pieniądz na ziemię, oznaczywszy przedtem, która strona monety do jednej a która do drugiej partyi należy, wymienia noc lub dzień. W tej chwili wymieniona część odwraca się, i goni przeciwną partyję, która do granicy przed nią leżącej dąży. Schwytany, ustępuje od gry. Większa część schwytanych, stanowi przegraną.

Granicę oznacza kierownik gry, odliczywszy dokładnie odpowiednią ilość kroków, czyni na ziemi grubą kresę. On też dzieli graczy na partyje.

23. Walka w chromaniu. Z utworzonego przez graczy wielkiego koła, występuje dwóch, jako zapaśników, a splotłszy ręce na piersiach, chromając na jednej nodze, potrącają się wzajemnie. Gdy jeden z nich wskutek silniejszego potrącenia lub zmęczenia, obiema nogami stanie na ziemi, odstępuje jako pokonany od gry, a na jego miejsce występuje inny. Zwycięzca czterech otrzymuje pochwałę i uznanie.

Zapaśnicy powinni zwinnemi obrotami unikać potrąceń, gdyż przeciwnik chcąc kogo potrącić, gdy nie natrafi na żaden opór, sam się swym zamachem obala. Potrącania powiny się odbywać bokiem.

24. Zdobywanie twierdzy. Wszyscy gracze dzielą się na dwa obozy równe, co do liczby i siły graczów. Jeden obóz obiera sobie stanowisko, na jakiem wzniesionem miejscu (pagórek), a zatknąwszy chorągiew, obsadza go i broni przed nieprzyjacielem, który z dołu pragnie twierdzę zdobyć.

Gracze powinni wybrać z pomiędzy siebie dwóch dowódców, którym oddając kierownictwo, przyrzekają bezwarunkowe posłuszeństwo. Dowódcy rozmyślają nad sposobami bronienia i zdobycia twierdzy. Wydarcie chorągwi nieprzyjacielowi stanowi wygranie partyi.

25. Przerywanego. Gra powszechnie znana.

26. W mata. Wszyscy gracze dzielą się na dwa obozy nieprzyjacielskie. Przez całą szerokość miejsca gry, kreśli kierownik zabawy granicę (grubą kresę na ziemi)

*

którą nikt bezkarnie przed rozpoczęciem się gry przekroczyć nie może. Na dany znak, zbliżają się oba obozy ku sobie w porządku wojskowym i o trzy kroki przed granicą stoją. Teraz rozpoczyna się walka, każdy stara się przekroczyć granicę, i dotknięciem uczynić nieprzyjaciela niezdolnym do boju, mówiąc przytem mat! Dotknięty usuwa się od gry na miejsce dla rannych przeznaczone. Gdyby wkraczający w obce terytoryjum został przez przeciwnika przytrzymany lub dotknięty, staje się jego jeńcem i musi z pola walki się usunąć. Większa liczba pozostałych na polu walki z jednego obozu, stanowi o zwycięstwie tegoż.

27. Padalec. Gra ta podobną jest do gry „Jastrząb i gołębie“ i tylko tem się od niej różni, że ścigany przez jastrzębia, rzuca się szybko o ziemię, przezco jest chwilowo od schwytania wolnym, poczem jednak gdy jastrząb w inną stronę gołębi ściga, wstaje i gra dalej.

28. Chwytaj poprzecznego. Gra ta równie jak i poprzednia, podobna jest do gry „Jastrząb i gołębie“ i tylko tem się od niej różni, że pomiędzy uciekającym a chwytającym, stara się inny szybko przebiegnąć czem uwalnia pierwszego od ścigania, sam zaś bywa ścigany tak długo przez jastrzębia, dopóki go jastrząb nie zchwyci, lub inny przebiegłszy jastrzębiowi drogę, od pogoni go nie uwolni.

Gry w piłkę.

29. Rzucanka. Wszyscy gracze stają razem po jednej stronie, a jeden z nich po drugiej na mecie, i stąd rzuca piłkę silnie w górę, którą gracze po przeciwnej stronie stojący, usiłują chwycić w locie, kto piłkę w locie schwyci, ten idzie na metę.

Pierwszy zostający na mecie jest zawsze kierownik gry.

30. Gra w kozły. Wszyscy gracze stoją po jednej, jeden zaś po drugiej stronie t. j. na mecie, skąd rzuca piłkę o ziemię, ta odbiwszy się od ziemi wznosi się w górę i teraz chwytają ją gracze. Ten który piłkę schwyci idzie na metę.

31. Odbitek. Gra ta udaje się dobrze, gdy zamiast piłki, używamy dużego balona. Gracze tworzą koło twarzami zwróconemi będąc do środka. Jeden z graczy rzuca balon drugiemu, a ów zamiast go chwycić podbija ręką, balon leci do trzeciego, który podobnie czyni itd., tak iż balon cały czas w powietrzu buja. Ktoby balon upuścił na ziemię, bywa usuwanym od gry, lub otrzymuje inną jaką karę.

32. Pokuta. Ustawieni gracze w koło w znaczniejszych odstępach od siebie, rzucają piłkę w koło z rąk do rąk. Gdy który piłki w locie nie chwyci, przyklęka na jedno kolano i w tej postawie musi chwytać piłkę, gdy ją do niego rzucają, gdyby jej nie schwycił, przyklęka na oba kolana, gdy zaś chwyci — powstaje.

33. Gra w kaszę. Gracze ustawiają się w koło twarzami do środka. Jeden z graczy rzuca piłkę o ziemię, którą po odbiciu starają się wszyscy schwycić, a kto ją schwyci, zadaje poprzednio rzucającemu piłką razy w obie dłonie, nadstawione i skupione, jak gdyby coś w nich trzymał. Gdy otrzymujący razy, piłkę chwyci podczas bicia, wywdzięcza się bijącemu w podobny sposób, gdy nie, to ów kto piłki dopadnie, gdy bitemu z rąk wyleci, rozpoczyna grę na nowo.

34. Gra w ścianę czyli w łapę. Gracze wkupują się, to znaczy, każdy rzuca piłką w ten sposób o ścianę, iż ta poprzednio o ziemię uderzyć musi, czyli daje kozła i chwytają ją w locie. Który nie chwyci, staje pod ścianą, wyciągnąwszy w bok rękę w którą wszyscy piłką mierzą. Kto chybi staje pod ścianą, wyręczając poprzednika, który też ma pierwszy rzut.

(D. c. n.) *E. C.*

PUBLICZNE ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE W PRADZE.

Uroczystość jubileuszowa ku uczczeniu dwudziestoletniego istnienia Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół“ w Pradze, urządzona w dniu 18. Lipca b. r., wypadła świetnie i wspaniale. Uczestniczyli w niej członkowie prawie wszystkich towarzystw gimnastycznych czeskich, morawskich, a nadto przedstawiciele towarzystw gimnastycznych słowieńskich, kroackich i amerykańskiego towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“; w ogóle do 80 towarzystw gimnastycznych.

Strzelnica na wyspie strzeleckiej, którą obrano za miejsce ćwiczeń publicznych, ozdobiona bujną zielenią, wspaniale przystrojona chorągwiami, — czarujący przedstawiała widok. Przy wchodzie na wyspę witało przybyszów z pośród zieleni różowy sztandar czeskich towarzystw gimnastycznych z napisem „*Tužme se*“ t. j. krzepmy się. Amfiteatralnie w około właściwego boiska gimnastycznego ustawione były trybuny dla widzów, deputacyj i znakomitości. W tylnej części boiska, stała trybuna dla naczelnego kierownika ćwiczeń publicznych, Dra Mirosława Tyrsza, po obu zaś stronach, trybuny dla okazicieli ćwiczeń a w końcu obok, trybuna dla rzecznika Wydziału pragskiege „Sokoła“. Uroczystość rozpoczął pochód „Sokołów“ z czeskiej politechniki przez miasto na wyspę. Przed pochodem uwieńczyły panie z towarzystwa gimnastycznego „Pań i panien pragskich“ jubileuszowy sztandar „Sokoła“ pragskiego, wawrzynowym wieńcem.

Około godziny 4 po południu wyruszył dwutysięczny orszak „Sokołów“ powitany piorunowem „na zdar“ ze strony tłumów ludności, oblęgającej od południa budynek politechniki. Na czele pochodu, nad którym powiewało do 57 sztandarów, jechali konno Dr. Tyrsz, p. Styblo i Dr. Czyżek, a przed nimi muzyka czeskich strzelców. Pierwszą część pochodu stanowili uczestnicy ćwiczeń popisowych, przed którymi poważnie kroczyła tak zwana „stara garda sokolska“ tj. ludzie starsi, zajmujący wybitniejsze stanowiska społeczne. W pierwszym rzędzie stąpał zasłużony prezes pragskiego „Sokoła“ wiceburmistrz miasta Pragi Dr. Czerny.

Uroczyście posuwał się pochód ulicami, a serdecznym z tysiąca piersi płynącym okrzykom, pozdrowieniom i życzeniom nie było końca. Na balkonach, w oknach, pełno ludzi; płeć piękna ostentacyjnie powiewała białemi chustkami.

Powszechny zapał towarzyszył pochodowi aż do wejścia na wyspę strzelecką, gdzie oczekiwały „Sokołów“ niezliczone tłumy widzów, ścisk był ogromny.

Uczestnicy ćwiczeń popisowych, udali się do szatni w celu przebrania się, inni zaś towarzysze zajęli miejsca główne na trybunach.

W kilka chwil na hasło „na prej“ naczelnika Dra Tyrsza, wyruszyło na boisko 600 Sokołów, ubranych: w białe trykotowe koszulki (kaftaniki bez rękawów) czerwono lamowane, płócienne spodnie i trzewiki. Po uszykowaniu się, zrobieniu należytego rozstępu wystąpił na trybunę rzecznik Wydziału pragskiego „Sokoła“ Dr. Ed. Gregr i przemówił do zebranych mniej więcej w te słowa: „Bracia! jak w naturze zmienia się dzień z nocą, ciepła wiosna z mroźną zimą, tak też zdarza się i w życiu narodu. I u nas przed 20 laty, po długiej zimie, nastała polityczna wiosna, gdyż naród cały w lepsze wstąpił życie. Z uświęconych gajów naszych zabrzmiał śpiew ptasząt a z czeskiego Parnasu znowu dało się słyszeć „*warito*“ (staroczeski instrument).

„W tej to chwili odrodzenia wzniósł się z łona czeskiej młodzieży dzielny „*Sokół*“ i wzleciał wysoko do dziedziny ideałów, dokąd nie dochodzą powszednie troski, gdzie tryska czyste źródło miłości ojczyzny; wtedy to powstało towarzystwo „Sokół“, którego założyciel śp. Jędrzej Fügner, umiał wzbudzić w otaczających Go towarzyszach, obowiązki obywatelskie względem ojczyzny i narodu. (Okrzyki „sława mu“).

„Drugim zaś mężem, który nieocenione położył zasługi dla naszego „Sokoła“ jest Dr. Tyrsz (okrzyki: niech żyje), który niezmordowaną pracą i wytrwałością stał się podwaliną całego naszego „Sokolstwa“. (Tu mowca zwraca się do Dra Tyrsza) „Przyjm więc bracie Tyrszu, wieniec uznania i wdzięczności z rąk swych braci, wieniec z tak czystego i szlachetnego kruszcu jak twoje dzielne serce“.

Przy tem wręczyła deputacya pragskiego „Sokoła“ Drowi Tyrszowi srebrny wieniec wawrzynowy, który przyjmując pyszny ten dar, odpowiedział: „Przeceniacie bracia moje zasługi“ bo nie zasłużyłem wcale na takie zaszczytne odszczególnienie; jestem bowiem szeregowym tylko żołnierzem narodu swego, a dla dobra jego pracować i walczyć jest przecież moim świętym obowiązkiem“.

Tę skromność zasłużonego Dra Tyrsza przyjęto ogólnym okrzykiem „na zdar“. Po tej owacyi mówił Dr. Gregr dalej, kładąc nacisk na hasło „k r z e p m y s i ę“, zachęcał zebranych uczestników, by wzmacniali swe siły fizyczne i moralne, by w razie potrzeby mogli być puklerzem swojej ojczyzny. „Krzepmy swe ramiona, byśmy uświęcone gaje nasze skutecznie bronić mogli od dzierżących je najezdników i nie ugięli szyi przed sromotną niewolą; krzepmy, ale i serca nasze także, siła bowiem cielesna sama, podobną jest do bystrej wody, która targa brzegi i niszczy zasiewy. Naród, który polega li tylko na sile fizycznej, bez zasad moralnych, jest narodem łupiezców, który depce prawa. Takim narodem nigdy nie był naród czeski, nawet podczas największej swej sławy. Nam nieraz wkładano kajdany, my zaś nikomu. Takimi więc być winniśmy. Niecierpmy krzywdy, ale też nie czyńmy krzywdy nikomu. Nie na rzucajmy nikomu dźwięków naszej mowy, ale i nie pozwólmy znowu nikomu sięgać skalaną ręką, po świętą spuściznę ojców naszych. Krzepmy barki, krzepmy ducha, krzepmy serca nasze! Bądźmy bohaterami bez szału i bojaźni, w służbie ojczyzny i narodu, bądźmy jak ci mężowie, którzy przed 20 laty założyli nasze Towarzystwo. Że ziarno zasiane przez nich przed 20 laty wyrosło i obfite przyniosło plony, najlepszym tego dowodem są te oto zastępy dzielnych „Sokołów“, na których obecnie z dumą patrzymy. Drzewo nasze po całej ziemi czeskiej rozpuściło gałęzie i da Bóg przyjdzie dzień, w którym każdy kto się Czechem mieni, będzie „Sokołem“.

„Szanowni goście, którzy zaszczycają nas swoją obecnością, przekonywają nas, że nasz „Sokół“ zażywa miłości całego czeskiego narodu, co jest najlepszą dla niego nagrodą. Również zyskał on sobie i po za granicami naszego kraju szacunek i uznanie. Dowodem tego są liczne deputacyje. Zawitali bowiem do nas bracia Słowieńcy, Kroaci i „Sokoły“ z Ameryki.

„Witamy Was wszystkich, ściskamy dłonie Wasze, tulimy was do serca jak braci, w żyłach Waszych bowiem, płynie ta sama krew co i w naszych, jesteśmy synami jednej matki, wielkiej matki „Sławy“.

„Wstępujemy w drugie dwudziestolecie, natchnieni miłością ojczyzny, ufni w zwycięstwo prawdy i wolności, i nikt przewidzieć nie zdoła, jaka przyszłość nas oczekuje. Lecz niech się co chce stanie, „Sokół“ nasz zachowa nieskalanym sztandar swój „na zdar“.

Po mowie tej przerywanej ciągle entuzyjastycznemi okrzykami, rozpoczęły się ćwiczenia wolne. (Program ćwiczeń podaliśmy szanownym czytelnikom w numerze szóstym Przewodnika).

Wykonanie ćwiczeń zachwyciło widzów bardzo, szczególnie rzut ramion w pion, kiedy to w jednej chwili 1200 silnych ramion w górę strzeliło.

Po ćwiczeniach wolnych, nastąpiły ćwiczenia na przyrządach, których było 72. Ćwiczono zaś z taką elegancyją i dokładnością, że prawie każdemu ćwiczeniu towarzyszyły ogólne oklaski. Nauczyciele ćwiczyli na poręczach, na koniu i na drążku z zadziwiającą zręcznością.

Gromadką (piramidą) urządzoną na drążku, przez członków grona nauczycielskiego „Sokoła“ pragskiego, zakończono uroczystość jubileuszową, która na długo pozostanie w pamięci Prażanów.

Z wielkiej liczby telegramów przytaczamy dwa ze Lwowa, a mianowicie od Wydziału i grona nauczycielskiego naszego Towarzystwa.

Pierwszy brzmiał:

„Sokół lwowski zaséła „Sokołom czeskim“ w Pradze zgromadzonym, serdeczne braterskie pozdrowienie; cieszymy się z Waszego znakomitego postępu. Jesteście wzorem dla nas, jak pracować należy dla przyszłości ojczyzny. Niech żyją dzielni „Sokoły“ czescy“.

Drugi od grona nauczycielskiego Towarzystwa brzmiał:

„Grono nauczycielskie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ we Lwowie łączy się z Wami duchem i zasełą czeskim „Sokołom“ braterskie pozdrowienie: „na zdar“.

Uroczystość ta jubileuszowa dała wyraz przekonaniu, że ćwiczenia gimnastyczne nie są zabawką jeno, ale są szkołą dla ciała i ducha.

Naród czeski od owego pamiętnego dnia z uwielbieniem spogląda na swych dzielnych „Sokołów“, którzy jak ongi greccy bohaterowie w grach olimpijskich, w dniu 18. Czerwca b. r. złożyli dowody, że: krzepią się i wzmacniają dla dobra ojczyzny i narodu i dla

obrony świętych prawd jego. Łzami radości napełnia się oko starca na wspomnienie o „Sokołach", o tych dzielnych sokołach, którzy życie ofiarować przyrzekają dla wspólnej sprawy.

Ojciec sześcioletniego już syna wprowadza do sali gimnastycznej, zachęca go do ćwiczeń cielesnych, i z pełnem wewnętrznem zadowoleniem, oddaje go pod opiekę nauczycieli gimnastycznych.

Młodzież akademicka czeska stanowi dzielniejszą część członków „Sokoła", a u nas? Pożal się Boże, ze smutkiem wyznać musimy, że daleko jeszcze do tego. Życie i świadomość się budzi, ale bardzo jeszcze powoli. Młodzież nasza winna by wziąść sobie conajrychlej przykład z dzielnych pragskich Sokołów. *W. T.*

DO DZIEJÓW TOW. GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ" W PRADZE.

W r 1846 Adolf Hajek — prawnik, obecnie notaryjusz i naczelnik „Sokoła" w Holinie, zawiązał czesko-niemieckie - akademickie Towarzystwo gimnastyczne w Pradze. Turnerzy, jak się wtedy członkowie jego zwali, — ćwiczyli się bardzo pilnie. W r. 1848, towarzystwo to jednak rozwiązało się, poczem tegoż roku powołano prof. Stefaniego*) dla urządzenia nowego krajowego towarzystwa gimnastycznego. Po odejściu tegoż, przez lat 30 naukę gimnastyki prowadził dalej, z początku p. Stegmayer, a potem J. Malypert**).

Ćwiczenia cielesne długi czas przecie praktykowane były, ale tylko prywatnie, że się tak wyrazimy, albowiem doba Bacha nie sprzyjała im i temu, aby Towarzystwo gimnastyczne powstać i szerzyć się mogło wtedy. Mimo to jednak, ćwiczenia gimnastyczne między patryjotami czeskimi, zaczęły już wtedy zyskiwać coraz to więcej zwolenników, do których przedewszystkiem zaliczyć musimy znakomitego fizyjologa Dr. Purkyněgo, K. J. Erbena, poetę Czelakowskiego, powieściopisarza Chocholouszkę i wielu innych.

Kiedy nacisk absolutyzmu w r. 1860 zwolniał nieco w Austryi, jednym ze znaków budzącego się ducha narodowego w Czechach, było zawiązanie się Towarzystwa gimnastycznego w Pradze. Pierwszą myśl takowego podjął Dr. Mir. Tyrsz, a po wypracowaniu statutu przez Dr. J. Gregra, Towarzystwo gimnastyczne „Sokół" w Pradze w r. 1862 żywot swój legalny poczęło pod prezydencyją p. J. Fügnera, który oddawszy mu się całem sercem, odrazu postawił go na nogi***).

Jakkolwiek ani rok 1866, ani doba giełdowego krachu, nie sprzyjały bynajmniej życiu i rozwojowi Towarzystw w ogóle, mimo to „Sokół" pragski pod opieką Fügnera, przebył czasy te szczęśliwie. W dalszym ciągu przeszedł on pod równie umiejętną, dzielną i troskliwą rękę obecnego prezesa Dr. Tom. Czernego i naczelnika Dr. Mir. Tyrsza, którzy mu się całkowicie tj. z całem poświęceniem oddali, tak że wysokość, na której stoi dziś Towarzystwo gimnastyczne „Sokół" w Pradze, jest głównie ich dziełem. Mniej pomyślny obraz przedstawiają towarzystwa gimnastyczne w Czechach na prowincyi. Aby temu zaradzić, „Sokół" pragski postanowił urządzić wspólne gimnastyków ćwiczenie, aby i szkoły prowincyjonalne również w nich udział wziąć mogły. I oto zkąd powstała myśl uroczystego obchodu jubileuszu dwudziestoletniego pragskiego Sokoła, która się tak świetnie odbyła w Pradze w d. 18. Lipca na wyspie strzeleckiej.

*) który od r. 1845 utrzymywał Zakład gimnastyczny w pałacu hr. Ledebaura w Pradze.

**) Pierwsze walne zebranie Sokoła pragskiego odbyło się 16. Lutego 1862.

***) Oprócz tego Towarzystwa, istniały w Pradze wtedy jeszcze zakłady gimnastyczne prywatne Dr. Sergena i Schmidta. W tymto ostatnim zakładzie, tworzyć się zaczęło Towarzystwo gimnastyczne z czechów i niemców złożone, ale dla różnic narodowych, nie przyszło do skutku, a natomiast powstał czeski „Sokół" i niemiecki „Turnverein".

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ".

W miesiącu czerwcu b. r. uczęszczało na naukę gimnastyki 56 członków zwyczajnych. Wstąpiło nowych członków 5. Towarzystwo liczyło z końcem czerwca 252 członków.

Ćwiczenia gimnastyczne dla członków zwyczajnych, odbywały się codziennie od 7. do 8. godziny wieczorem z wyjątkiem niedzieli i dni świątecznych. Ćwiczenia dla uczniów szkół gimnazyalnych, odbywały się w poniedziałki, wtorki i piątki od godziny 5. do 7., zaś we środy i soboty od 4. do 6. po południu. Dla uczniów miejskiej szkoły przemysłowej, we wtorki, środy i piątki od godziny 8. do 9. wieczorem. Kurs dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki, we środy i soboty od 6. do 7. wieczorem; na który to kurs uczęszczało 10 kandydatów.

Również odbywały się ćwiczenia dla uczniów szkół gimnazyjalnych we wszystkie niedziele i święta obu obrządków od 10. do 12. godziny przed południem i od 3. do 6. godziny po południu.

Wydział odbył w miesiącu czerwcu jedno posiedzenie, na którym przyjęto 5 nowych członków, załatwiono rachunki za miesiąc Maj i weszłe pisma do towarzystwa, jakoteż rachunki z festynu, odbytego na Wysokim Zamku dnia 4. Czerwca b. r.

Dyrekcyja Towarzystwa gimnastycznego „Sokół", zawiadamia Członków zwyczajnych, że w ciągu tegorocznych wakacyj odbywać się będą ćwiczenia dla członków w poniedziałki, środy i piątki od godziny 7. do 8. i od godziny 8. do 9. wieczorem, zaś dotychczasowe godziny we wtorki, czwartki i soboty znoszą się, aż do dalszego ogłoszenia. Członkowie zwyczajni, którzy uczęszczali na ćwiczenia we wtorki, czwartki i soboty, zechcą uczęszczać teraz na cwiczenia w poniedziałki, środy i piątki od 7. do 8. lub od 8. do 9. godziny wieczorem. *Dyrekcya.*

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Wiedeń. Szkolna statystyka gimnastyczna. W roku szkolnym 1880/81 pobierało naukę gimnastyki: 19.066 chłopców, a 20.047 dziewcząt, łącznie 39.113 dzieci,

w **60** gimnastycznych salach przy publicznych szkołach ludowych i miejskich. Od nauki było uwolnionych 742 chłopców i 1698 dziewcząt, łącznie 2440 dzieci. Liczba kierujących nauczycieli gimnastyki wynosi 114, pomocniczych nauczycieli 327.

Koszta nauki gimnastyki wynosiły w roku 85 237 zł. 61 ct. w. a. W szkołach średnich nauka gimnastyki jest też tu w kwitnącym stanie: w 17 szkołach realnych jest ona już przedmiotem obowiązkowym, w 11 zaś gimnazyjach jest jeszcze przedmiotem nadobowiązkowym.

Piętnasty okręg związku niemieckiego gimnastycznego, do którego należą: Czechy, Morawia, Wyższe i Niższe Rakuzy, Tyrol, Styryja i Karyntyja, liczy 156 Towarzystw gimnastycznych, mających łącznie 18.480 członków i dzieli się na 10 powiatów.

Hamburg. Zawiązało się tu stowarzyszenie nauczycieli gimnastyki, liczące obecnie 40 członków.

Strasburg. Namiestnik baron Manteuffel udzielił tutejszemu Towarzystwu gimnastycznemu subwencyi w wysokości 20.000 marek na wybudowanie własnej sali gimnastycznej.

Szwajcaryja. Rzeczpospolita szwajcarska licząca 2,600.000 mieszkańców ma 119 Towarzystw gimnastycznych, wraz ze 4.000 członkami; przypada przeto jeden członek na 650 mieszkańców (w Niemczech 1 na 250, **w Galicyi 1 na 80.000**). Uroczystości gimnastyczne są tu na porządku dziennym, i weszły w zwyczaj narodowy.

Uroczystości mają przeważnie cechę zawodów i dzielą się na:

1. zawody w ćwiczeniach sekcyjnych (przy których towarzystwa, jako osoby moralne współzawodniczą), które obejmują: ćwiczenia wolne, laskami i ćwiczenia dowolne, na obowiązkowych przyrządach.

2. Zawody w ćwiczeniach ludowych, tu przynależą: ćwiczenia w dźwiganiu ciężarów, jedną i obiema rękami, ćwiczenia w rzucaniu ciężarami, ćwiczenia wolne, skok, zapasy (Schwingen).

3. Zawody w ćwiczeniach sztucznych, które obejmują ćwiczenia: na drążku, poręczkach, koniu, w skoku i ćwiczenia wolne.

4. Zawody w specyjalnych ćwiczeniach jakoto: w spinaniu, w skoku wyż i w dal, w biegu, w szermierce siecznej, w ciskaniu oszczepami i w pływaniu.

Wiedeń. Publiczne ćwiczenia Towarz. gimn. „Sokół“ we Wiedniu. „Sokoł wiedeński“ urządził dnia 2 marca publiczne ćwiczenia łącznie z taneczną zabawą, które nad wszelkie oczekiwanie świetnie wypadły. W tym celu wybrano salę „pod trzema aniołami“, (Wiedeń), którą skromnie lecz gustownie ustrojono.

O godzinie 8mej wieczorem, na którą początek ćwiczeń był zapowiedzianym, zapełniła się sala doborową przeszło 400 głów liczącą publicznością, pomiędzy którą wyróżniały się licznie zebrane panie w strojnych toaletach.

Na dany znak zagrała muzyka wesoły pochód, a Sokoły w liczbie 40 w białych trykotowych koszulkach, weszli pod przewodnictwem swego naczelnika, czwórkami do sali, gdzie ich przyjęto grzmotem oklasków.

Przewodniczący J. U. Dr. Dostal powitał serdecznemi słowy zgromadzonych, podniósł znaczenie i doniosłość gimnastyki i zakończył wezwaniem wpisywania się w szeregi sokole.

Program ćwiczeń rozpoczęto pochodem ozdobnym, którego czyste i piękne wykonanie wywołało liczne oklaski.

Poczem nastąpiły ćwiczenia zastępów na przyrządach, w czem brało udział 43 członków. Ćwiczenia w trzech zastępach, a mianowicie: Pierwszy zastęp (najwyćwiczeńszy) na koniu w szerz i na koźle w dal, za koniem ustawionym. Drugi zastęp wykonywał na drążku wymyki i kołowroty, trzeci zastęp ćwiczył się na poręczkach: woltyże wewnątrz poręczyk i z poręczkami.

Ćwiczeniami zastępów okazano zgromadzonym, znaczny postęp członków, a zarazem wielce zajmujące rozmaite obrazy czynności towarzyskiej na sali gimnastycznej.

Wielkie zajęcie objawili przytomni przy zawodzie w skoku w wyż. Zwycięzca przeskoczył 170 cm. w wyż i otrzymał w nagrodę juchtowy pas z srebrnym monogramem z rąk naczelnika.

Najciekawszą cześcią progamu, a zarazem szczytem ćwiczeń były ćwiczenia grona nauczycielskiego na drążku. Przerobiono wymyki, spierania, przemyki, kołowroty, woltyże i wytrzymania, po największej części 4go i 5go stopnia trudności.

Wszystkie ćwiczenia były wykonane z lekkością i z zadziwiającą elegancyją, a nieustające huczne oklaski wdzięcznej publiczności były widocznym dowodem podzięki wyrażanej gronu nauczycielskiemu.

Poczem nastąpiły ćwiczenia wspólne wolne. Ustawienie było czwórkami w średnim rozstępie. Osnowa składała się z trzech części. W pierwszej przerobiono podnoszenie ramion i nóg w skośnych kierunkach i wypady; w drugiej, z rozróżnianiem na pierwszych i drugich, przerobiono z postawy szermierczej na pięści, cios wierzch; krycie, z unikiem i chwyt pod kolano, a to na przemian; w trzeciej zaś, z rozróżnianiem na prawych i lewych, powyższe ćwiczenia, lecz równocześnie. Znakomity efekt, jakie wywarła część II. i III. wywołał burzę oklasków.

Na tem ukończono ćwiczenia publiczne.

Przy odgłosie muzyki i oklasków opuścili Sokoły salę, poczem po krótkim przestanku, rozpoczęły się tańce, w których przedewszystkiem panie i Sokoły brali udział.

Sokoł wiedeński może być zaiste dumnym, że ćwiczenia publiczne, tak świetnie wypadły, co w pierwszej linii jest zasługą niezmordowanego naczelnika Reegra i grona nauczycielskiego. (Sokoł 1882.)

Kralovy Hrad. Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Grodzie Królewskim liczy obecnie 1 członka honorowego, 118 zwyczajnych, 65 założycieli i 10 wspierających. Na żądanie nauczycieli gimnastyki, zorganizował Wydział Towarzystwa, grono nauczycielskie. Zarówno uchwalił Wydział założyć fundusz na cel budowy gmachu gimnastycznego, który obecnie wynosi 1321 złr., bowiem kasa oszczędności na cel ten ofiarowała 1000 złr. i obiecała corocznie dawać, jeśli nie większy, to taki sam datek na cel budowy.

Pisek. Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ w Pisku odbyło swe walne zgromadzenie na dniu 25. marca b. r. Z dorocznego sprawozdania wyjmujemy: Ćwiczenia od-

bywały się nieprzerwanie przez cały rok, 2 razy w tygodniu; ćwiczyło przeciętnie 14 członków. Grono nauczycielskie liczy 4 członków. Wszystkich członków liczy Tow. 125. Majątek Tow. wynosi 1221 złr. Wydział Tow. uchwalił sprawić czółna wioślarskie w celu ćwiczenia się we wiosłowaniu.

KRONIKA.

Program Kongresu Gimnastycznego w Belgii. Część pierwsza. Konferencyje — Anatomia i fizyologija. — Gimnastyka racyjonalna. — *A.* Czynniki mechaniczne ciała ludzkiego i skutki ich pośrednie i bezpośrednie, w działaniu odosobnionem i wspólnem, odnośnie do: 1) prawidłowych czynności każdego narządu; 2) wzrastanie sił fizycznych i 3) piękności plastycznej.

B. Zasady główne, któremi winna się wyróżniać gimnastyka dla mężczyzn i kobiet, jakotęż różnych okresów życia ludzkiego, a mianowicie: dzieciństwa, młodości, dojrzałości i starości.

Część druga. Studyja i rozprawy różne o ćwiczeniach gimnastycznych. 1) O przyrządach i przyborach, które przedewszystkiem powinny być używane i przepisane dla Towarzystw gimnastycznych, jako niezbędnie potrzebne. 2) O ćwiczeniach w zgrabności i w porządku. O używaniu śpiewu przy ćwiczeniach, marszach i ruchach gimnastycznych, i o pływaniu i ślizganiu się. 3) O robieniu bronią i szermierce, jako też wieku higienicznego w jakim z punktu patryjotycznego najpożyteczniej młodzież tem zajmować się może i powinna.

Międzynarodowa wystawa przedmiotów odnoszących się do wychowania fizycznego młodzieży odbędzie się **w Antwerpii** z początkiem sierpnia r. b. współcześnie ze zjazdem gimnastycznym i uroczystością odbywającą się pod dyrekcyją belgijskiej federacyi gimnastycznej.

W odezwie wytworzonej z powodu wystawy a podpisanej przez prezesa C. Willaert'a i sekretarza Soetonsa, czytamy, że wystawa ta obejmować będzie: plany sal i gmachów, przybory i narządy gimnastyczne, jakoteż ryciny tychże w naturalnej lub zmniejszonej wielkości. Nadto przyjmować będzie wszystko, co ma związek z ćwiczeniami ciała, z grami, pływaniem, szermierką, ślizganiem się, konną jazdą itd. równie ubrania, książki, tablice itp. przedmiota.

Pierwszym nauczycielem gimnastyki w Niemczech zdaje się iż był Jan Fryderyk Simon ze Strasburga, który od r. 1776 do 1777 nauczał gimnastyki w założnie wychowawczym „Philantropin" w Dessau. Basedow założył ten zakład w r. 1774, Salzmann w r. 1785 otworzył zakład wychowawczy w Schnepfenthal i zaprowadził tam naukę gimnastyki, jako przedmiotu w szkole niezbędnego. Po nim nauczał gimnastyki w Schnepfenthal radca edukacyjny Andre, a dopiero jako trzeci Gutsmuths, który dotychczas za pierwszego nauczyciela gimnastyki uchodził. Gimnastyka, której uczył swych uczniów Simon, miała być wskrzeszeniem gimnastyki greckiej, i polegała na zorganizowanych ćwiczeniach w biegu, skoku, rzucaniu, i zapasach obok zabaw towarzyskich. *(K. G.)*

(Wassmanddorf. Monatschrift f. d. Turnwesen) Gesundheit 1882 IX.)

Towarzystwo wioślarskie na Wiśle. Dnia 16. Lipca r. b. miało miejsca w Warszawie, pisze koresponden *Gazety Narod.*, uroczyste otwarcie Towarzystwa wioślarskiego na Wiśle od strony Pragi. Aktu dopełnił ze strony rządu Krüdener, jako zastępca Albedyńskiego, a poświęcenia przystani, ks. prałat Sotkiewicz administrator dyecezyi. Towarzystwo liczy bardzo wielu członków i ma za sobą wszelkie szanse szybkiego rozwoju. Otwarciu towarzyszyła zabawa połączona z wyścigami na łodziach, śpiewami, illuminacyą itp. Wspominam o tem wszystkiem dla tego, że Towarzystwo to jest od lat bardzo wielu pierwszem u nas, mającem na celu zabawę i ćwiczenia ciała.

Bataliony młodzieży. Pod tym tytułem *Gazeta Krakowska* w Nr. 90 z powodu rozporządzenie Ministra oświaty we Francyi z dnia 22. Marca 1882, o którem w numerze zeszłym *Przewodnika* wspominaliśmy, umieszcza artykuł wstępny, w którym pisze: „Rozporządzenie to zaleca każdej szkole francuskiej, mającej więcej niż 200 uczniów w wieku przechodzącym lat 12, utworzenia jednego batalionu. Batalion ten ma się składać z czterech kompanij po 50 młodzieńców wyłącznie takich, których rewizyja lekarska uzna, dobrze zbudowanymi, zdrowymi i w stosunku do swego wieku odpowiednimi do przyszłej służby wojskowej. Młodzieńcy ci otrzymają broń lekką, podług tegoż systemu sporządzoną, jak broń wojska, tymże samym mechanizmem zaopatrzoną, tylko nie strzelającą. Broń odpowiednią dla celnego strzelania, otrzymują dopiero młodzieńcy mający lat 14 wieku. Tak dla nauki celnego strzelania, jako też i dla ćwiczeń wojskowych, stać będzie na czele batalionu jeden instruktor i tyleż podinstruktorów —, wiele się okaże potrzebnem".

„Nie ma dziś kraju w Europie, w którymby na rozwinięcie cielesne, na dzielność fizyczną, mniejszą zwracano uwagę jak u nas. Z pomiędzy względów pedagogicznych zostało to zupełnie wyrzuconem, tak z edukacyi prywatnej jak i publicznej. Gdzież wszakże więcej tych przedmiotów potrzeba niż u nas? U nas tymczasem, zapoznawaniem tych względów zasadniczych, skrzywiają się ogólne pojęcia o naszych zadaniach, niknie rycerskość, tępieją umysły i ścieśnia się pogląd na rzeczy".

Na słuszne uwagi te i ubolewania pocieszać się możemy nadzieją, że może potrzebie tej zadość się niedługo stanie, bo jej ważność teraz nieco więcej ocenianą być poczyna. W akademickim Sprawozdaniu Komisyi w sprawie szkół średnich czytamy bowiem: „Że ponieważ młodzież naszą czeka wojskowa służba jednoroczna, która z pomiędzy wywiedłych i nierozwiniętych młodzieńców, uczniów tegoczesnych, dosyć często przysparza ofiar śmierci przedwczesnej, przeto gimnastyka z ewolucyjami wojskowemi, winna być obowiązkową. Trudno i żądać aby oddany przez lat 8 pracy sadentarnej, z nierozwiniętemi piersiami i słabą muskulaturą chłopiec, podołać mógł po wyjściu z gimnazyjum forsownym marszom przy ćwiczeniach, lub nużącej służbie w konnicy."

Szermierstwo. *Gazeta Krakowska* umieszcza następujący list: „W ubiegłym tegorocznym kursie nauki szermierstwa (fechtunku) między wielu zaszczytnie postępowymi uczniami odznaczyli się znakomicie: PP. Ludwik Kaden, Ignacy Rozner, Kazimierz Majewski, hr. Roman Szeptycki, Kazimierz Tetmajer, książe Zdzisław Lubomirski i Kazimierz Ostaszewski.

„Przyjemnie pomyśleć że młodzież nasza przy licznych pożytecznych przedmiotach szkolnych nie zasypia ducha dawnych rycersko polskich wspomnień". *Michał Straszewski*
nauczyciel szermierki.

Kursa nauczycielskie. W państwowym zakładzie kształcenia nauczycieli gimnastyki (Turnlehrerbildungs-Anstalt) w Karlsruhe, w wielkiem księstwie Badeńskiem, odbył się kurs gimnastyki dla kandydatek na nauczycielki, trwający od 12. Kwietnia do 6 Maja b. r. Na powyższy kurs uczęszczało 15 kandydatek. Główny nacisk położono tu na ćwiczenia rzędowe, wolne i ćwiczenia żelaznemi laskami.

Zawody na skoropędach. Na dzień 20 maja były rozpisane zawody na skoropędach w Wiedniu, nagrodą był złoty medal.

Towarzystwo gimnastyczne w Oberstein święciło uroczystość otworzenia nowego gmachu. Sala jest 26 mtr. długa, 16 szeroka i 7 mtr. wysoka. Powierzchnia zaś wynosi 416 mtr. □. Oprócz niej znajdują się jeszcze dwa pokoje, kuchnia i piwnica. Koszta wraz z urządzeniem i obszernem boiskiem wynosiły około 28,000 marek.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ".

I. Związkowa Drukarnia.